

ПСИХОГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА

Тип дисципліни	Вибіркова професійної підготовки
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форми навчання, для яких викладається дисципліна	Денна/заочна

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має бути здатним: *вміло використовувати* понятійний апарат; *уміти складати* програми психогігієнічних і психопрофілактичних заходів; *здійснювати* психогігієнічні та психопрофілактичні заходи; *аналізувати та оцінювати* ефективність психогігієнічних і психопрофілактичних заходів; *володіти* основними прийомами психологічної самодопомоги; *здійснювати* профілактику професійного вигорання у себе та представників інших професій; *визначати* сприятливість чи несприятливість для здоров'я різноманітних факторів, що впливають на психічну сферу людини, *створювати* сприятливі умови для збереження та примноження здоров'я людини, а також навчити цьому інших.

Зміст навчальної дисципліни. Предмет, завдання і методи психогігієни та психопрофілактики. Саногенний потенціал особистості. Особиста психогігієна: психогігієна сну, харчування і психогігієна, дихання і психогігієна. Психогігієна праці та навчання. Психогігієна спілкування, побуту і дозвілля. Психопрофілактика станів і ситуацій ризику. Психопрофілактика залежностей.

Запланована навчальна діяльність: аудиторна – не менше 1/3 загального обсягу годин дисциплін.

Форми (методи) навчання: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичні заняття (з використанням тренінгів, майстер-класів, практикумів), самостійна робота (індивідуальні завдання).

Форми оцінювання результатів навчання: письмове або усне опитування; захист практичних робіт; презентація результатів виконання завдань самостійної роботи.

Вид семестрового контролю – залік.

Навчальні ресурси:

1. Подкоритова Л. О. Психогігієна та психопрофілактика : методичні вказівки до вивчення курсу для студентів спеціальності «Практична психологія» / Л. О. Подкоритова. – Хмельницький : ХНУ, 2012. – 53 с.

2. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика : монографія / С. І. Болтівець. – Київ : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.

3. Модульне середовище для навчання MOODLE. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.

4. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php.

5. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.

Викладачі: кандидат психологічних наук, доцент Гаврилькевич В. К.